

mine positive aktiviteter

Noter ned aktiviteter som du liker, likte før eller tror at du vil like.
Det er en bonus om aktivitetene gir mestring eller oppleves verdifulle

Tips: Tenk på aktiviteter som gav deg glede som barn • Ting som gir mestring • Det som får deg til å glemme tid og sted • Aktiviteter som kobler deg med andre • Det som gir deg energi

#	aktivitet	vanskelighetsgrad (0-10)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Vanskelighetsgrad: 0 = veldig lett • 5 = middels krevende • 10 = veldig vanskelig

Start med aktiviteter med lav vanskelighetsgrad og bygg gradvis opp